

Gesto delle guance

Partenza: per esercitazione si può usare la posizione Seduta.

Inspirando i denti vengono separati e le guance stese, ma le labbra restano unite.

Espirando le guance si chiudono senza gonfiarsi e senza usare muscoli masticatori, facendo un gesto simile a quello necessario per comprimere tra le labbra qualcosa di morbido.

Il movimento delle guance è in relazione a quello dell'addome: inspirando si espande, espirando viene chiuso e retratto.



Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: questa pratica è funzionale a una migliore esecuzione di esercizi di respirazione a Mantice.